

**Samedi 8 juin 2024 à Étiolles (91)**

- **Parcours de 12 km fléché en forêt de Sénart**
- **Ouvert à tous**
- **Café d'accueil**



# Journée Marche Nordique

**3<sup>ème</sup> rencontre sportive**



[www.rando91.com](http://www.rando91.com)



# Une journée pour pratiquer ensemble la marche nordique !

Ouvert à tous à partir de 16 ans : grand public et licenciés FFRandonnée.

8h30



Café d'accueil  
jus d'orange



9h15

Échauffements



Départ 9h30  
Parcours marche nordique  
fléché de 12 km

## matériel :

Pensez à apporter vos bâtons,  
vos chaussures de marche habituelles  
et des vêtements adaptés à la météo.

Ravitaillement à  
l'arrivée et remise  
de médaille à chaque participant.

+ Séance d'initiation > Cette matinée est l'occasion de découvrir la marche nordique pendant une heure avec un animateur confirmé (avec prêt de bâtons sur place) :  
à partir de 10h = échauffements + 6 km + étirements

8€ tarif normal  
5€ licencié(e)

Paiement en ligne  
ou sur place

• inscription obligatoire : [www.rando91.com](http://www.rando91.com)

Maison des Associations  
Chemin de Guillorie  
91450 Étiolles

Accès :  
A 2 km de la gare  
RER D arrêt Evry  
Val-de-Seine,  
Parking sur place